



**CENTRO UNIVERSITARIO DE BRASILIA  
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E SAÚDE  
GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM**

**THIÁLITA REBECA OLIVEIRA DE CASTRO**

**QUALIDADE DE VIDA DOS ACADÊMICOS DE ENFERMAGEM EM UMA  
INSTITUIÇÃO DE ENSINO DO DISTRITO FEDERAL-DF**

Trabalho de conclusão de curso  
apresentado em forma de artigo como  
requisito, do Curso de Enfermagem do  
Centro Universitário de Brasília  
(UNICEUB), sob orientação da Prof.  
Vanessa Alvarenga Pegoraro.

**BRASÍLIA  
2020**

## **Qualidade de vida dos acadêmicos de enfermagem em uma instituição de ensino do Distrito Federal-DF**

Thiálita Rebeca Oliveira de Castro<sup>1</sup>

Vanessa Alvarenga Pegoraro<sup>2</sup>

### **Resumo**

A qualidade de vida (QV) é mensurada pelo o grau de percepção do indivíduo em sua vida física, psicológica, relação social e ambiente. O objetivo deste estudo foi analisar a percepção sobre a qualidade de vida dos acadêmicos de enfermagem, em uma universidade privada do Distrito Federal-DF. Trata-se de um estudo transversal, descritivo e quantitativo. A coleta de dados foi realizada com a utilização de um questionário sociodemográfico e o instrumento para avaliar a qualidade de vida intitulado WHOQOL-BREF. Participaram do estudo 175 acadêmicos. Como resultado encontrou-se que os acadêmicos apresentaram uma qualidade de vida boa. Dentre os domínios do instrumento avaliativo de QV, o pior apresentado foi o Psicológico, devido à sentimentos negativos, dos quais podem levar à ansiedade, estresse e até mesmo depressão. Já o melhor domínio apresentado foi o Físico, considerado como bom. Conclui-se que com os resultados oriundos do estudo poderão contribuir para o planejamento de estratégias a serem aplicadas, a fim de minimizar às dificuldades e conflitos identificados que recaem na qualidade de vida dos estudantes.

**Palavras-Chave:** Qualidade de vida. Acadêmicos de enfermagem. WHOQOL-BREF.

### **Abstract**

Quality of life (QOL) is measured by the degree of perception of the individual in his physical, psychological, social relationship and environment. The aim of this study was to analyze the perception of the quality of life of nursing students at a private university in the Distrito Federal -DF. This is a cross-sectional, descriptive and quantitative study. Data collection was performed using a sociodemographic questionnaire and the instrument to assess quality of life entitled WHOQOL-BREF. 175 students participated in the study. As a result, it was found that academics had a good quality of life. Among the domains of the QOL assessment instrument, the worst presented was Psychological, due to negative feelings, which can lead to anxiety, stress and depression. The best domain presented was Physical, considered as good. It is concluded that with the results from the study they will be able to contribute to the planning of strategies to be applied, in order to minimize the difficulties and conflicts identified that fall on the students' quality of life.

**Descriptors:** Quality of life. Students nursing. WHOQOL-BREF.

---

<sup>1</sup> Acadêmica de Enfermagem do UniCeub

<sup>2</sup> Professora do UniCeub

## 1. INTRODUÇÃO

O ambiente universitário, para o acadêmico, proporciona várias experiências, se tornando um período de transição entre a adolescência para a vida adulta, portanto pode passar por mudanças culturais, preocupações e conseqüentemente novas expectativas por desenvolver-se tanto profissionalmente quanto pessoa (ROSA et al., 2012).

Dessa forma, o estudante nessa nova fase, se depara com uma nova realidade e novas exigências de postura e iniciativa, podendo levá-lo a conflitos (DIAS et al., 2019).

Ao iniciar os estudos no ensino universitário, o acadêmico se depara com desafios em um ambiente diferente, novas amizades, ritmo de estudo acelerado, modificações em metodologias de ensino/aprendizagem, cobranças em um bom desempenho acadêmico, assim como aumento na dedicação aos estudos, implicando em distanciamento dos familiares, namorado (a) e amigos (ROSA et al., 2012).

Tais alterações descritas anteriormente, podem conduzir a sentimentos e emoções negativas, na qual, futuramente poderá se tornar um profissional aborrecido, antipático e desagradável, influenciando em seu trabalho, pois a profissão da enfermagem começa desde a graduação e suas experiências. Estudos mostram que a formação influencia diretamente na qualidade de vida dos acadêmicos, diante dessas concepções, se faz necessário desde a graduação a identificar as áreas de baixa qualidade de vida e modificar para que se tenha melhor qualidade de vida e posteriormente apresente melhores resultados em sua vida profissional (COSTA et al., 2017).

Estudos relacionam que o estresse pode provocar aos seres humanos a utilizarem drogas lícitas, como o tabaco, sendo utilizado entre uma grande parte pelos acadêmicos, em uma busca de um redutor de estresse, devido às inúmeras atividades feitas na universidade, dificuldades interpessoais no meio acadêmico (na qual utilizam do meio social entre fumantes para se enturmar) e dificuldades de gestão de tempo, porém, um agravante a saúde em longo prazo, da qual leva a uma péssima qualidade de vida (CARDOSO; SANTOS; BERARDINELLI, 2009).

A qualidade de vida deve ser aproximada pelo o grau de contentamento no indivíduo pela vida ambiental, amorosa, familiar, social, profissional, estética e religião. Mas esse grau de contentamento é alterado a todo momento, devido à complexidade de se ter uma definição, vários autores citam outras variantes. Devido a toda a complexidade relacionada, cada vez mais está sendo discutido no âmbito científico, sobre a definição da qualidade de vida e de como conseguir viver dentro de seus padrões e expectativas para um bom grau de contentamento (FLECK, 2000; PEREIRA; TEIXEIRA; SANTOS, 2012).

A Organização Mundial da Saúde (OMS, 1998) define a qualidade de vida como” A percepção do indivíduo de sua inserção na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”.

Afim de identificar essa percepção, a OMS produziu um projeto no qual, mede a qualidade de vida do ser humano. Mesmo com diferentes culturas é possível verificar a qualidade de vida de uma determinada população. Nesse projeto multicêntrico, a OMS adquiriu três aspectos essenciais para indicar a qualidade de vida. Dentre eles são: A subjetividade, na qual reflete sobre a compreensão da condição de saúde desse ser e sobre a compreensão não médica na sua situação de vida; A multidimensionalidade, na qual reflete sobre a análise de ser benéfico em diferentes aspectos; E a presença de elementos bons e ruins em sua vida, na qual pode se refletir sentimentos positivos e sentimentos negativos. O referido projeto se chama World Health Organization Quality of Life (WHOQOL)(FLECK, 2000).

O projeto WHOQOL-BREF é uma versão do instrumento WHOQOL-100 com cem questões, sendo ele uma versão breve com vinte e seis perguntas, que tem sua devida importância dentre os três aspectos de forma satisfatória para analisar a qualidade de vida. Seus domínios a serem analisados são: Domínio físico, domínio psicológico, relações sociais e o meio ambiente (FLECK, et al., 2000).

Para ter uma satisfação com a vida acadêmica, é necessária que se tenha uma boa relação com o bem-estar, já que estudos mostram que a percepção positiva da vida acadêmica influencia em seu cotidiano de modo positivo ou negativo, referindo-se que esses alunos tenham o menor índice de reprovação. As vivências acadêmicas influenciam na compreensão do ser, já que sendo bem-sucedido e tendo vivências positivas, leva ao aluno a ter melhor autoestima, para sua vida acadêmica e pessoal/interpessoal, contribuindo então para a sua qualidade de vida (NOGUEIRA; SEQUEIRA, 2018).

A enfermagem possui grande probabilidade do estresse, já que é uma profissão na qual lida diretamente com outras vidas e conflitos humanos. Dessa forma, podem gerar sofrimento, estresse, sentimento de incapacidade e até mesmo patologias. Portanto, a admissão de graduados na enfermagem já pode gerar fatores estressantes, devido a mudança repentina em sua vida, a difícil adaptação ao novo ambiente acadêmico e a preocupação de como futuros profissionais em não errar por lidar com vidas (HIRSCH et al., 2018).

E para a contribuição de uma vida pessoal/interpessoal e vida acadêmica de forma satisfatória, afim de contribuir para seu sucesso e bem-estar, é necessário que se tenha uma boa qualidade de vida. Desde a graduação é necessário que se compreenda seus sentimentos, para melhor atendimento à população e maior chance de êxito em sua jornada acadêmica, para que

o acadêmico possa desfrutar de boas vivências para ter um processo positivo de transição para a vida adulta (HIRSCH et al., 2018; NOGUEIRA; SEQUEIRA, 2018).

Diante dessas considerações desponta-se a seguinte questão de pesquisa: Quais os fatores que prejudicam a qualidade de vida do graduando em enfermagem? Portanto, o objetivo geral da presente pesquisa foi analisar a percepção sobre a qualidade de vida dos acadêmicos de enfermagem, em uma universidade privada do Distrito Federal-DF.

## **2. MATERIAL E MÉTODOS**

Trata-se de um estudo transversal, descritivo de abordagem quantitativa, para avaliar a qualidade de vida de acadêmicos de enfermagem. Foi realizado no Centro Universitário de Brasília (UniCeub), dos campi de Taguatinga e Asa Norte dos turnos matutino e noturno. A coleta de dados ocorreu entre os dias 02/04/2020 até 31/04/2020.

Os critérios de inclusão adotados foram: ser acadêmico de enfermagem do 1º ao 10º período do Centro Universitário de Brasília (UniCeub), de ambos os campi que tenha respondido a todos os questionários, e que aceitassem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). E quanto aos critérios de exclusão, foram excluídos os participantes que não eram do curso de enfermagem e que não respondessem todas as perguntas dos questionários.

Os acadêmicos de enfermagem receberam um link para responderem o questionário, através dos grupos de Whatsapp e plataforma do Google Classroom. Ao abrir o link é visto o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) para participar da pesquisa de forma anônima e voluntária, contendo a informação do Comitê de Ética quanto aos riscos, objetivos e privacidade da pesquisa.

Foram realizadas entrevistas com a aplicação de dois instrumentos de pesquisa. Uma para conhecer os aspectos sociodemográficos, econômicos e educacionais, e o outro foi um instrumento específico intitulado WHOQOL-BREF, feito pela OMS, na qual verifica-se a qualidade de vida na percepção do indivíduo nos últimos 15 dias.

A realização da coleta de dados efetuou-se pelo o Google Forms, uma ferramenta online do Google, utilizada para a realização de formulários na qual suas respostas são colocadas em uma planilha na qual converte para o Excel.

O instrumento WHOQOL-BREF possui 26 questões, sendo dividido em quatro domínios e suas facetas, é analisada por cada questão. O Domínio físico possui as seguintes facetas: Dor e desconforto; Energia e fadiga; Sono e repouso; Mobilidade; Atividades da vida cotidiana; Dependência de medicação e Capacidade de trabalho. O Domínio psicológico possui

as seguintes facetas: Sentimentos positivos; Pensar, aprender, memória e concentração; Autoestima; Imagem corporal e aparência; Sentimentos negativos; Espiritualidade/religião/crenças pessoais (FLECK et al., 2000).

Ainda sobre os domínios, temos o das Relações sociais que possui as seguintes facetas: Relações pessoais; Apoio social e Atividade sexual. O Domínio Meio ambiente possui as seguintes facetas: Segurança física e proteção; Ambiente no lar; Recursos financeiros; Cuidados de saúde; Novas informações e habilidades; Recreação e lazer; Ambiente físico e Transporte. O instrumento ainda contém duas questões sobre a autoanálise da qualidade de vida (FLECK et al., 2000).

O cálculo dos escores para a avaliação da qualidade de vida foi realizado separando cada domínio e cada faceta. Dessa forma, cada domínio e faceta tem seus escores com pontuações 0 e 100, no questionário é visto que todas as 26 questões são respondidas de 1 a 5, contudo, na ferramenta de Pedroso et al., (2010) os escores são convertido para uma escala de 0 a 100, sendo que quanto maior o escore, mais positiva é a avaliação. Para o cálculo do escore, foi utilizada a seguinte pontuação de 1% até 25% é avaliado como: qualidade de vida que **necessita melhorar**; o escore de 26% até 50% é avaliado como: qualidade de vida **regular**; o escore de 51% até 75% é avaliado como: **boa** e o escore de 76% até 100% é avaliado como: **muito boa**, na qual é o ideal a ser alcançado (UFSC, 2020).

A organização dos dados adquiridos foi realizada utilizando o software Microsoft Excel 2010® (PEDROSO et al., 2010), pertencente o Pacote Microsoft Office 2010® for Windows®. Foram desenvolvidas tabelas explicativas para análise descritiva com o cálculo dos percentuais e médias no Excel, no intuito de facilitar a acessibilidade ao invés de utilizar o software SPSS para calcular os escores, sendo que o Excel é uma ferramenta mais simples de utilizar.

Os procedimentos adotados nesta pesquisa obedecem aos Critérios da Ética em Pesquisa com Seres Humanos conforme Resolução nº. 466/12 do Conselho Nacional de Saúde com aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa do UniCEUB sob protocolo CAAE nº 29562020.2.0000.0023 e Número do Parecer: 3.971.331.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram do estudo 175 acadêmicos de enfermagem, do primeiro ao décimo período do Centro universitário de Brasília, sendo que 44 dos acadêmicos matriculados na Asa Norte e 131 no campus de Taguatinga.

Na tabela 1 é apresentado os perfis socioeconômicos e demográficos dos acadêmicos de enfermagem como: Campus em que está matriculado, idade, semestre atual, sexo, cor/etnia,

estado civil, meio de transporte para ir a faculdade, se a pessoa trabalha, se tem filhos, se pratica exercícios regularmente e se considera sua alimentação saudável.

**Tabela 1:** Distribuição das variáveis sociodemográficas, econômicas e educacionais dos acadêmicos de enfermagem do UniCEUB, 2020 (número total 175).

<b>Variável</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Campus</b>		
Asa Norte	44	25,14
Taguatinga	131	74,86
<b>Idade</b>		
17 A 20	60	34,29
21 A 24	77	44
25 A 28	12	6,85
29 A 33	9	5,14
34 A 38	7	4,12
39 A 46	7	3,99
47 A 50	3	1,71
<b>Semestre atual</b>		
1º Período	31	17,71
2º Período	1	0,57
3º Período	43	24,57
4º Período	11	6,29
5º Período	13	7,43
6º Período	5	2,86
7º Período	38	21,71
8º Período	6	3,43
9º Período	21	12
10º Período	6	3,43
<b>Sexo</b>		
Feminino	157	89,71
Masculino	18	10,29
<b>Cor/etnia</b>		
Amarelo	1	0,57
Branco	86	49,14
Negro	14	8
Pardo/mulato	74	42,28
<b>Estado Civil</b>		
Solteiro	154	88
Casado	18	10,29
Divorciado	3	1,71
<b>Meio de transporte</b>		
Bicicleta	2	1,14
Carro	79	45,14

Metrô	2	1,14
Moto	3	1,71
Ônibus	68	38,86
Transporte Escolar	10	5,71
Uber	1	0,57
Caminhando	10	5,71
<b>Trabalha</b>		
Sim	97	55,43
Não	78	44,57
<b>Você tem filhos?</b>		
Sim	23	13,14
Não	152	86,86
<b>Você pratica algum exercício físico regularmente?</b>		
Sim	73	41,71
Não	102	58,29
<b>Você considera sua alimentação saudável?</b>		
Sim	63	36
Não	112	64

**Fonte:** Produção dos autores do estudo, 2020.

Na tabela 1 é possível verificar que o campus com maior predominância nas respostas foi o de Taguatinga com 131 alunos (74,86%) e 25,14% da Asa Norte.

Entre os acadêmicos foi analisada uma predominância da idade entre 21 e 24 anos com o total de 77 alunos (44%). O referido dado está em concordância com um estudo realizado na Universidade de São Paulo (USP) sobre o perfil dos estudantes de enfermagem, que evidenciou a predominância da idade de 19 a 25 anos (CORRÊA et al., 2011).

Neste estudo a predominância em responder ao questionário, foi do terceiro semestre com o total de 43 alunos (24,57%). Já no estudo realizado por Gesteira (2016) a prevalência foi de estudantes do primeiro semestre, com o total de 39 alunos (28,03).

Observou-se a predominância do sexo Feminino (89,71%) em relação ao sexo Masculino (10,29%). De acordo com Lombardi e Campos (2018) o curso de enfermagem carrega uma bagagem histórica na qual mais mulheres se interessam pela área do que os homens. O estudo de Moritz et al., (2016) também demonstra ter mais mulheres do que homens no curso.

O estudo mostrou sobre cor/etnia que prevalece a cor branca com 86 alunos (49,14 %), seguido de pardo (42,28%), negra (8%) e amarela (0,57% cada). Tal informação difere dos



dados do Conselho Nacional de Secretários de Saúde (CONASS) (2019), em que os brasileiros se consideram predominantemente de parda/mulata, em sequência branco e por último negro.

Quanto ao estado civil, prevalece entre os alunos o estado de solteiro, com 154 alunos (88%), seguido de 18 casados (10,29%) e 3 (1,71%) de divorciados. Em comparação com um estudo da Universidade de São Paulo (USP) também foi evidenciado que a maioria dos estudantes são solteiros (81,5%) (CORRÊA et al., 2011).

Sobre o meio de transporte, a pesquisa mostrou predominância do uso de carro por 79 alunos (45,14%) seguido do uso de ônibus (38,86%). A utilização do carro como meio de transporte é popular, oferta bem-estar, conforto e sensação de liberdade, e mesmo em cidades que o transporte público urbano seja de qualidade, contudo, um carro oferece vivências mais formidáveis (LUCHEZI, 2010).

Quanto à variável trabalho, predominou que 97 alunos (55,43%) trabalham e 78 (44,57%) não trabalham. Segundo Moritz et al., (2016) há maior dificuldade dos acadêmicos de universidade pública em trabalhar, devido a matriz curricular ser de período integral, diferente dos sujeitos da pesquisa em questão, que é privada, oportunizando trabalhar e estudar.

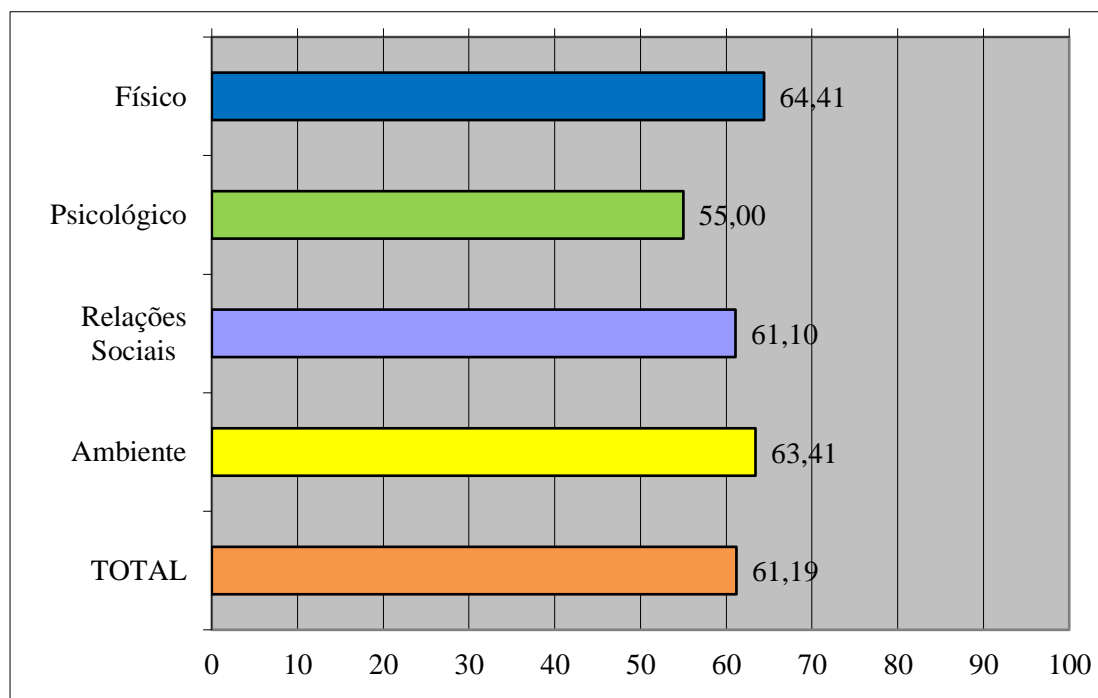
Para a variável filhos, foi evidenciado que a maioria dos estudantes não possuem com o total de 152 pessoa (86,86%) e os que possuem 23 pessoas (13,14%). O fato de ter filhos pode prejudicar a qualidade de vida do acadêmico, devido a difícil conciliação entre a maternagem/paternagem, trabalhar e dedicação ao meio acadêmico (GESTEIRA, 2016; MADALOZZO; BLOFIELD, 2017).

Quanto ao questionamento: “Você pratica algum exercício físico regularmente?”, 58,29% referiram não praticar e 41,71% fazem regularmente. Dados sobre os exercícios físicos em um estudo sobre a qualidade de vida de estudantes de enfermagem relata que são mais sedentários devido a dedicação de maior tempo aos estudos (MOURA et al., 2016).

E quanto à indagação: “Você considera sua alimentação saudável?”, há preponderância de 64% que não consideram ter uma alimentação saudável e 36% referem deter. Ao comparar a qualidade do hábito alimentar dos estudantes de medicina do Goiás com 38,7% com os do presente estudo, os acadêmicos de medicina apresentaram melhor resultado por possuírem hábitos alimentares baseado em maior consumo de frutas e hortaliças, assim como maior prática da atividade física regularmente (MIRANDA et al., 2020).

A fim de investigar sobre a qualidade de vida dos acadêmicos de enfermagem em relação a cada domínio, foram calculados os escores médios e representados na figura 1.

**Figura 1-** Escore médio dos domínios da qualidade de vida do WHOQOL-BREF dos acadêmicos de enfermagem, da faculdade UniCEUB.



Fonte: Produção dos autores do estudo, 2020.

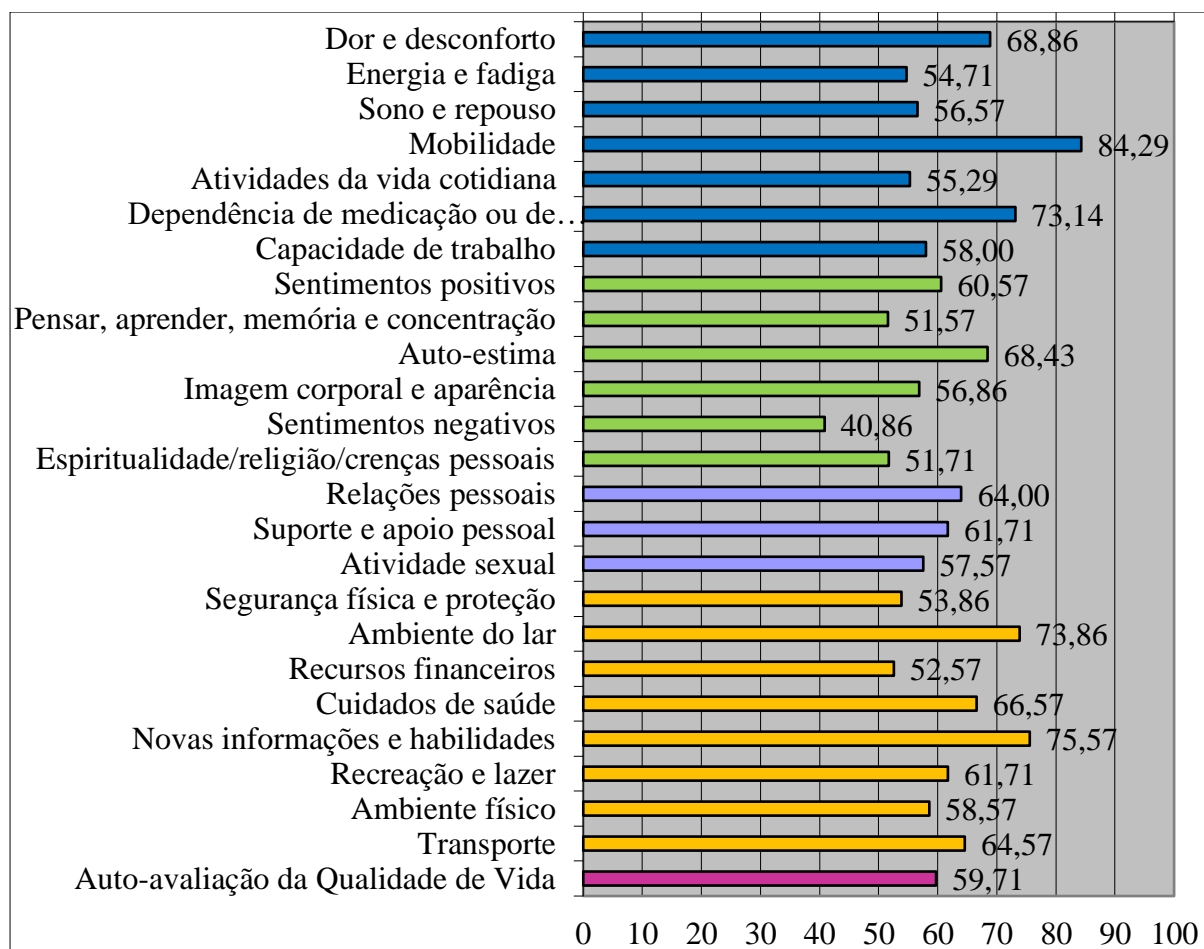
Considerando o escore total dos acadêmicos de enfermagem quanto a qualidade de vida, observa-se que apresentaram uma qualidade de vida boa (Figura 1), com o escore de 61,19%, o que se torna compatível com o que os mesmos se autoavaliaram quanto ao questionamento se possuíam qualidade de vida (Figura 2), com 59,71%.

Verificou-se o escore médio entre os domínios e em primeiro lugar foi o Domínio físico (64,41%), em segundo lugar Domínio ambiente (63,41%), em terceiro lugar Domínio Relações sociais (61,10%) e em quarto o Domínio psicológico (55,00%).

O melhor domínio apresentado foi o Domínio Físico com média de 64,41% de satisfação, sendo considerada boa qualidade de vida, superando os 57,4% verificados para o mesmo Domínio no estudo de Gama (2016). O pior domínio apresentado nesta pesquisa foi o Domínio Psicológico, podendo ser considerado como boa qualidade de vida, mesmo que tenha sido o de menor escore, em comparação com um estudo da percepção da qualidade de vida da Universidade Federal de Brasília (UNB) com estudantes de enfermagem, que também evidenciou o menor escore no domínio psicológico, com a média de 69,6% (BAMPI et al., 2013).

Para melhor compreensão das facetas de cada domínio, os escores médios serão apresentados na figura 2.

**Figura 2-** Escore médio de cada faceta do WHOQOL- BREF, dos acadêmicos de enfermagem do UniCEUB.



Fonte: Produção dos autores do estudo, 2020.

**Legenda:** Domínio Físico: Cor Azul; Domínio Psicológico: Cor Verde; Domínio de Relações Pessoais: Cor Lilás; Domínio Ambiente: Cor Amarela; Questionamento sobre autoavaliação da qualidade de vida: Cor Rosa.

Conforme a figura 2, pode-se observar primeiramente as facetas do domínio físico. Sua pior faceta foi Energia e Fadiga com média de 54,71%, sendo considerada como boa. Este dado se sustenta com a faceta de sentimentos negativos de pesquisas que referiram que os sentimentos negativos podem conduzir à diminuição de energia e fadiga, o que pode resultar em baixo rendimento escolar e a utilização de drogas para maior concentração e desenvolvimento nos estudos (CASTRO, 2020).

Entretanto sua melhor faceta foi a de Mobilidade com média de 84,29%, sendo considera como muito boa, portanto, a maioria dos acadêmicos demonstrou não ter problemas em questão de mobilidade física.

A melhor faceta do Domínio psicológico foi a de Autoestima com média de 68,43%, representando um escore bom, assemelhando-se à faceta de Imagem corporal e aparência com a média de 56,86%, também considerada com o escore bom.

A faceta de sentimentos negativos com média de 40,86 % no presente estudo é representada pela ansiedade, estresse, mau humor, desânimo, desespero e depressão. De acordo com Veloso et al., (2019), deve ser observada com cautela nos acadêmicos, devido à alta incidência de idealização suicida entre os estudantes da área da saúde, e que as universidades devem estar preparadas ajudar esses estudantes com estratégias de intervenção. Os autores mencionam ainda que esses sentimentos negativos podem ser reduzidos com o apoio de familiares e de amigos (VELOSO, et al., 2019; KOVALESKI et al., 2017).

Devido a situação de Pandemia por Covid-19, momento em que ocorreu a coleta de dados, os estudantes podem ter sido afetados quanto aos sentimentos negativos, favorecendo o aparecimento de ansiedade, estresse e depressão. A incerteza quanto à evolução, duração e condução da nova realidade com o isolamento social. Os sintomas mencionados podem se agravar, principalmente pela influência midiática (MAIA; DIAS, 2020).

Já a faceta que se refere a pensar, aprender, memória e concentração teve média de 51,57%, sendo classificado como boa. Dessa forma, é necessário dar maior atenção a esses dados, pois a falta de concentração pode estimular o uso de nootrópicos, conhecidos como “smart drugs” ou drogas da inteligência, por possuir ação cerebral para aumentar o foco, a atenção, a memória e o raciocínio para se obter melhores resultados no ambiente acadêmico (CASTRO, 2020).

A faceta Sentimento positivo obteve escore médio de 60,57%, sendo classificada como boa. No questionário WHOQOL-BREF essa faceta é avaliada pela pergunta “O quanto você aproveita a vida?”. Diante disso, pode-se dizer que a maioria dos acadêmicos de enfermagem consideram que possuem bom aproveitamento da vida fora do ambiente acadêmico, o que condiz com a faceta Recreação e lazer do domínio Ambiente com escore médio de 61,71%, sendo classificada como boa também.

No domínio Relações sociais a sua melhor faceta foi a de relações pessoais com o total de 64,00%, sendo classificada como boa, ligeiramente menor que com a leitura de Arronqui et al., (2011) o domínio de Relações Sociais possui o maior escore com 71,1%.

O Domínio Ambiente demonstra ser o segundo melhor no quesito de boa qualidade de vida com escore médio de 63,41% (figura 1). Sua pior faceta foi recursos financeiros com média de 52,57%, o que se classifica como boa, este fato pode ser devido a 44,57% (Tabela 1)

dos estudantes não trabalharem e dependerem de financiamento financeiro familiar, o que a longo prazo pode vir a causar frustração (BAMPI et al., 2013).

A segunda pior faceta do domínio ambiente, foi a de Segurança física e proteção com escore médio de 53,86%, sendo classificado como boa. Os percentuais descritos podem ser devido a população do Distrito Federal considerar possuir uma “sensação de insegurança”, apesar da proteção do estado (TORRES, 2019).

Outra faceta do domínio ambiente que vale destacar é a de cuidados de saúde com escore médio de 66,57%, sendo classificada como **boa**, o que corresponde com outras literaturas, como a de Arronqui et al., (2011) na qual demonstrou que os acadêmicos apresentaram boa qualidade de vida em relação a própria saúde em 54,4%.

E outra importante faceta foi do Ambiente do lar, a qual se expressa boa com 73,57%, e que novamente concilia com o bom apoio familiar, em comparação com Alves (2010) constata que os acadêmicos de enfermagem que tem pouco tempo para conviverem em família, podem vir a ter mais ansiedade e estresse, devido à falta de apoio familiar.

#### **4. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O uso do instrumento WHOQOL-BREF de avaliação de QV permitiu conhecer a multidimensionalidade em que os acadêmicos de enfermagem do UniCEUB se encontram e avaliar as facetas de cada domínio. O instrumento utilizado mostrou-se legítimo ao propósito de analisar a percepção sobre a qualidade de vida dos acadêmicos de enfermagem, em uma universidade privada do Distrito Federal, por identificar os diversos aspectos que envolvem ao quesito qualidade de vida.

Em virtudes dos dados apresentados, conclui-se que os estudantes do UniCEUB possuem uma boa qualidade de vida. Entretanto, faz-se necessário entender de que a qualidade de vida não é apenas sobre ter uma boa saúde física, por ter o maior escore, mas sim, entender todos os aspectos da sua vida, assim como o Físico, Ambiente, as Relações sociais e o Psicológico de cada indivíduo, podendo entender de forma subjetiva quais as áreas em que pode estar prejudicando estes acadêmicos.

Apesar do questionário WHOQOL-BREF ter como resultado geral boa qualidade de vida, as facetas apresentadas neste estudo são de grande importância para o melhor rendimento acadêmico. Conforme apresentado, há a possibilidade de procura por smart drugs, a fim de almejarem melhor rendimento acadêmico e consequentemente redução de fadiga e sentimentos negativos.

Como evidenciado, a faceta que mais se encontra fragilizada entre os acadêmicos do UniCEUB são os sentimentos negativos, dos quais podem levar a ter ansiedade, estresse e até mesmo depressão. Vale destacar que a etapa da coleta de dados, referente ao período de isolamento social profilático proposto pela Pandemia por Covid-19, pode ter influenciado nos resultados obtidos, pois as pessoas encontram-se em fase de adaptação à nova rotina, inclusive de diferentes estratégias educacionais propostas pelas universidades. Estudos já demonstram que sentimentos negativos podem dificultar que os acadêmicos possuam uma qualidade de vida considerada **muito boa**, portanto, vivências negativas no âmbito universitário podem influenciar em sua futura vida profissional.

Os resultados oriundos do estudo podem contribuir para o planejamento de estratégias a serem aplicadas, a fim de minimizar às dificuldades e conflitos identificados que recaem na qualidade de vida dos estudantes.

### Referências

- ALVES, E. Qualidade de vida de estudantes de enfermagem de uma faculdade privada. **Revista Brasileira de Qualidade de vida**. Ponta Grossa, v.02, n.01, 23-30, jan-jun. 2010. Disponível em: <https://periodicos.utfpr.edu.br/rbqv/article/view/648/507>. Acesso em: 20 jul 2020.
- ARRONQUI, G. V.; LACAVA, R. M. V. B.; MAGALHÃES, S. M. F.; GOLDMAN, R. E. Percepção de graduandos de enfermagem sobre sua qualidade de vida. **Acta Paulista de Enfermagem**, São Paulo, v. 24, n.6, pag 762-765, jun. 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/ape/v24n6/a05v24n6.pdf>. Acesso em: 20 jul 2020.
- BAMPI, L. N. S.; BARALDI, S.; GUILHEM, D.; POMPEU, R. B.; CAMPOS, A. C. O. Percepção sobre qualidade de vida de estudantes de graduação em enfermagem. **Revista Gaúcha Enfermagem**, Porto Alegre, v. 34, n. 2, p. 125-132, jun. 2013. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1983-14472013000200016](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-14472013000200016). Acesso em: 05 jul 2020.
- BRASIL. Ministério da saúde. Biblioteca virtual em saúde. **Qualidade de vida em 5 passos**. 2013. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/dicas/260\\_qualidade\\_de\\_vida.html](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/dicas/260_qualidade_de_vida.html). Acesso em: 20 Jul. 2020.
- CASTRO, B. Aprimoramento cognitivo e a produção de modos de subjetividade: um estudo sobre o uso de substâncias “nootrópicas” a partir de um blog brasileiro. **Saúde Sociedade**, São Paulo, v.29, n.1, e190936, jan. 2020. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0104-12902020000100202](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-12902020000100202). Acesso em: 05 jul 2020.
- CARDOSO, B. A. P.; SANTOS, M. L. S. C.; BERARDINELLI, L. M. M. A relação estilo de vida e tabagismo entre acadêmicos de enfermagem. **Revista eletrônica de Enfermagem**, internet, v.11, n.2, p. 368-74, 2009. Disponível em:

[https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0104-12902020000100202](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-12902020000100202). Acesso em: 05 jul 2020.

CONASS (Conselho Nacional de Secretários de Saúde). **Plano Distrital De Saúde 2016 – 2019**. Distrito Federal, 2019. Disponível em: [https://www.conass.org.br/pdf/planos-estaduais-de-saude/DF\\_PDS\\_2016-2019\\_OFICIAL\\_Parte\\_I.pdf](https://www.conass.org.br/pdf/planos-estaduais-de-saude/DF_PDS_2016-2019_OFICIAL_Parte_I.pdf). Acesso: 29 jun 2020.

CORREIA, A.K.; SOUZA, M. C. B. M.; SANTOS, R. A.; CLAPIS, M. J.; GRANVILLE, N. C. Perfil de estudantes ingressantes em licenciatura: Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo. **Revista Escola Enfermagem Universidade São Paulo**. São Paulo, v. 45. n.4, pag. 933-988, 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/reeusp/v45n4/v45n4a20.pdf>. Acesso em: 14 jul 2020.

COSTA, A. E. P.; LIMA, C. B.; ALVES, É. S. R. C.; MENEZE, P. C. M. Desgaste profissional em enfermeiros assistenciais: uma análise do serviço público ao privado. **Temas em Saúde**, João Pessoa, v. 17, n. 2, p. 2447-2131. 2017. Disponível em: <http://temasemsaude.com/wp-content/uploads/2017/08/17206.pdf>. Acesso em: 05 jul 2020.

DIAS, A. C. G.; CARLOTTO, R. C.; OLIVEIRA, C. T.; TEIXEIRA, M. A. P. Dificuldades percebidas na transição para a universidade Dificuldades na transição para a universidade. **Revista Brasileira de Orientação Profissional**, Florianópolis, v. 20, n. 1, p. 19-30, jun., 2019. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1679-33902019000100003](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-33902019000100003). Acesso em: 05 jul 2020.

FLECK, M. P. A. O instrumento de avaliação de qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde (WHOQOL-100): características e perspectivas. **Ciência Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 5, n. 1, p. 33-38, 2000. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232000000100004&script=sci\\_abstract&tlng=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232000000100004&script=sci_abstract&tlng=pt). Acesso em: 05 jul 2020.

FLECK, M. P. A.; LOUZADA, S.; XAVIER, M.; CHACHAMOVICH, E.; VIEIRA, G.; SANTOS, L.; PINZON, V. Aplicação da versão em português do instrumento abreviado de avaliação da qualidade de vida “WHOQOL-bref”. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 34, n. 2, p. 178-83, 2000. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-89102000000200012&lng=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102000000200012&lng=pt). Acesso em: 05 jul 2020.

GAMA, A. S. M. Qualidade De Vida De Estudantes De Enfermagem Do Amazonas, Brasil. **Revista Baiana de Enfermagem**, Salvador, v. 30, n. 4, p. 1-9, out.-dez. 2016. Disponível em: <https://portalseer.ufba.br/index.php/enfermagem/article/view/17011/0>. Acesso em: 05 jul 2020.

GESTEIRA, T. M. L. **Qualidade de vida de acadêmicos de enfermagem**. 2016. Monografia (graduação) do Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2016. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/handle/235/9024>. Acesso em: 14 jul 2020.

HIRSCH, C. D.; BARLEM, E. L. D.; ALMEIDA, L. K.; TOMASCHEWSKI-BARLEM, J. G.; LUNARDI, V. L.; RAMOS, A. M. Fatores percebidos pelos acadêmicos de enfermagem como desencadeadores do estresse no ambiente formativo. **Texto contexto-enfermagem**, Florianópolis, v. 27, n. 1, e0370014, 2018. Disponível em:

[https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0104-07072018000100307&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-07072018000100307&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt). Acesso em: 05 jul 2020.

KOVALESKI, D.F.; NETO, O.G.; SPIEGER, V.; MASSIGNAM, F. M. Associativismo e qualidade de vida entre estudantes de graduação em odontologia. **Revista Centro de Especialização em Fonoaudiologia Clínica**. São Paulo, v.19, n.4, pag 493-502, jul-ago. 2017. Disponível em: [https://www.scielo.br/pdf/rcefac/v19n4/pt\\_1982-0216-rcefac-19-04-00493.pdf](https://www.scielo.br/pdf/rcefac/v19n4/pt_1982-0216-rcefac-19-04-00493.pdf). Acesso em: 05 jul 2020.

LOMBARDI, M. R.; CAMPOS, V. P. A enfermagem no Brasil e os contornos de gênero, raça/cor e classe social na formação do campo profissional. **Revista Associação Brasileira de Estudos**, João Pessoa-Paraíba, v.17, n.1, Pag 28-46, jan a jun. 2018. Disponível em: <https://periodicos.ufpb.br/ojs/index.php/abet/article/view/41162>. Acesso em: 05 jul 2020.

LUCHEZI, T. F. **O automóvel como símbolo da sociedade contemporânea**. In: Encontro anual da Semitur. 2010. Caxias do Sul – RS: Anais do VI Seminário de Pesquisa em Turismo do Mercosul Caxias do Sul - RS. Disponível em: [https://www.ucs.br/ucs/eventos/seminarios\\_semintur/semin\\_tur\\_6/arquivos/03/O%20Automovel%20como%20Simbolo%20da%20Sociedade%20Contemporanea.pdf](https://www.ucs.br/ucs/eventos/seminarios_semintur/semin_tur_6/arquivos/03/O%20Automovel%20como%20Simbolo%20da%20Sociedade%20Contemporanea.pdf). Acesso em: 20 jul 2020.

MADALOZZO, M.; BLOFIELD, M. Como famílias de baixa renda em São Paulo conciliam trabalho e família?. **Estudos feministas**. Florianópolis, v. 25, n. 1, p.215-240, jan-abr, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/ref/v25n1/1806-9584-ref-25-01-00215.pdf>. Acesso em: 20 jul 2020.

MAIA, B. M; DIAS, P. C. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. **Estudos de Psicologia**. Campinas, v. 37, n.e200067, mai. 2020. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-166X20200001005042](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X20200001005042). Acesso em: 05 jul 2020.

MIRANDA, I. M. M.; TAVARES, H. H. F.; SILVA, H. R. S.; BRAGA, M. S.; SANTOS, R. O.; GUERRA, H. S. Qualidade de Vida e Graduação em Medicina. **Revista Brasileira De Educação Médica**. Brasília-DF, v. 44, n. 3, pag 1-8, jun. 2020. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0100-55022020000300206&tlng=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-55022020000300206&tlng=pt). Acesso em: 05 jul 2020.

MORITZ, A. R.; PEREIRA, E. M.; BORBA, K. P.; CLAPIS, M. J.; GEVERT, V. G.; GEVERT, V. G. Qualidade de vida de estudantes de enfermagem de uma universidade pública brasileira. **Investigación y Educación en Enfermería**, Medellín-Colombia, v.34, n.3, pag 0120-5307, Dec. 2016. Disponível em: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0120-53072016000300564&lng=es&nrm=iso&tlng=pt](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0120-53072016000300564&lng=es&nrm=iso&tlng=pt). Acesso em: 05 jul 2020.

MOURA, I. H.; NOBRE, R. S.; CORTEZ, R. M. A.; CAMPELO, V.; MACÊDO, S. F.; SILVA, A. R. V. Qualidade de vida de estudantes de graduação em enfermagem. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, Porto Alegre, v. 37, n.2, pag e55291, mai. 2016. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1983-14472016000200407&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1983-14472016000200407&script=sci_arttext). Acesso em: 21 jul 2020.



NOGUEIRA, M. J.; SEQUEIRA, C. A satisfação com a vida acadêmica. Relação com bem-estar e distress psicológico. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental**. Porto, n. spe6, p. 71-76, nov. 2018. Disponível em: [http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1647-21602018000200011](http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1647-21602018000200011). Acesso em: 05 jul 2020.

PEDROSO, B.; PILATTI, L. A.; GUTIERREZ, G. L.; PICININ, C. Cálculo dos escores e estatística descritiva do WHOQOL-bref através do Microsoft Excel. **Revista Brasileira de Qualidade de Vida**, Ponta Grossa, v. 2, n. 1, p. 31-36, jan./jun. 2010. Disponível em: <https://periodicos.utfpr.edu.br/rbqv/article/view/687/505>. Acesso em: 20 jul 2020.

PEREIRA, E. F.; TEIXEIRA, C. S.; SANTOS, A. Qualidade de vida: abordagens, conceitos e avaliação. **Revista brasileira Educação Física de Esporte**, São Paulo, v.26, n.2, p.241-50, abr./jun. 2012. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1807-55092012000200007](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1807-55092012000200007). Acesso em: 05 jul 2020.

ROSA, C.S.; ARRONQUI, G.V.; LACAVA, R.M.V.B; MAGALHÃES, S.M.F.; GOLDMAN, R.E.; Quality of life of undergraduate nursing students: production analysis. **Revista brasileira qualidade de vida**, Ponta Grossa, v.4, n.2, p.38-49, jul./dez., 2012. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/234038399\\_Quality\\_of\\_life\\_of\\_undergraduate\\_nursing\\_studentsproduction\\_analysis](https://www.researchgate.net/publication/234038399_Quality_of_life_of_undergraduate_nursing_studentsproduction_analysis). Acesso em: 05 jul 2020.

TORRES, A. A segurança pública no DF e a insegurança da sensação. **Agência Brasília DF**, Brasília, 01 jan 2019. Disponível em: <https://agenciabrasilia.df.gov.br/2019/09/01/artigo-a-seguranca-publica-no-df-e-a-inseguranca-da-sensacao>. Acesso: 29 jun 2020.

UESC. **Análise do WHOQOL-BREF**. Santa Catarina, 2020. Disponível em: [http://www.cefid.udesc.br/arquivos/id\\_submenu/1173/whoqol\\_bref.pdf](http://www.cefid.udesc.br/arquivos/id_submenu/1173/whoqol_bref.pdf). Acesso em: 17 jul 2020.

UFRGS. **WHOQOL - ABREVIADO**. Porto Alegre, 2020. Disponível em: <http://www.ufrgs.br/psiquiatria/psiq/breve.PDF>. Acesso em: 20 jul 2020.

VELOSO, A.L. U. P.; LIMA, C. L. S.; SALES, J. C. S.; MONTEIRO, C. F. S.; GONÇALVES, A. M. S.; JÚNIOR, F.J.G.S. Ideação suicida em universitários da área da saúde: prevalência e fatores associados. **Revista Gaúcha de Enfermagem**. Porto Alegre, v. 40, n. e20180144, 1983-1447, out. 2019. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1983-14472019000100437&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1983-14472019000100437&script=sci_arttext). Acesso em: 05 jul 2020.

## ANEXO A

Este questionário é sobre como você se sente a respeito de sua qualidade de vida, saúde e outras áreas de sua vida. Por favor responda a todas as questões. Se você não tem certeza sobre que resposta dar em uma questão, por favor, escolha entre as alternativas a que lhe parece mais apropriada.

Está, muitas vezes, poderá ser sua primeira escolha. Por favor, tenha em mente seus valores, aspirações, prazeres e preocupações. Nós estamos perguntando o que você acha de sua vida, tomando como referência as duas últimas semanas.

Você deve circular o número 1 se você não recebeu "nada" de apoio. Por favor, leia cada questão, veja o que você acha e circule no número e lhe parece a melhor resposta.

		Muito ruim	Ruim	Nem ruim nem boa	Boa	Muito boa
1	Como você avaliaria sua qualidade de vida?	1	2	3	4	5
		muito insatisfeito	Insatisfeito	nem satisfeito nem insatisfeito	satisfeito	muito satisfeito
2	Quão satisfeito(a) você está com a sua saúde?	1	2	3	4	5

As questões seguintes são sobre o quanto você tem sentido algumas coisas nas últimas duas semanas.

		Nada	Muito pouco	Mais ou menos	Bastante	Extremamente
3	Em que medida você acha que sua dor (física) impede você de fazer o que você precisa?	1	2	3	4	5

4	O quanto você precisa de algum tratamento médico para levar sua vida diária?	1	2	3	4	5
5	O quanto você aproveita a vida?	1	2	3	4	5
6	Em que medida você acha que a sua vida tem sentido?	1	2	3	4	5
7	O quanto você consegue se concentrar?	1	2	3	4	5
8	Quão seguro(a) você se sente em sua vida diária?	1	2	3	4	5
9	Quão saudável é o seu ambiente físico (clima, barulho, poluição, atrativos)?	1	2	3	4	5

As questões seguintes perguntam sobre quão completamente você tem sentido ou é capaz de fazer certas coisas nestas últimas duas semanas.

		Nada	Muito pouco	Médio	Muito	Completamente
10	Você tem energia suficiente para seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
11	Você é capaz de aceitar sua aparência física?	1	2	3	4	5
12	Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades?	1	2	3	4	5

13	Quão disponíveis para você estão as informações que precisa no seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
14	Em que medida você tem oportunidades de atividade de lazer?	1	2	3	4	5

As questões seguintes perguntam sobre quão bem ou satisfeito você se sentiu a respeito de vários aspectos de sua vida nas últimas duas semanas.

		Muito ruim	Ruim	Nem ruim nem bom	Bom	Muito bom
15	Quão bem você é capaz de se locomover?	1	2	3	4	5
		Muito insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito nem insatisfeito	Satisfeito	Muito satisfeito
16	Quão satisfeito(a) você está com o seu sono?	1	2	3	4	5
17	Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5

18	Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade para o trabalho?	1	2	3	4	5
19	Quão satisfeito(a) você está consigo mesmo?	1	2	3	4	5
20	Quão satisfeito(a) você está com suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos, colegas)?	1	2	3	4	5
21	Quão satisfeito(a) você está com sua vida sexual?	1	2	3	4	5
22	Quão satisfeito(a) você está com o apoio que você recebe de seus amigos?	1	2	3	4	5
23	Quão satisfeito(a) você está com as condições do local onde mora?	1	2	3	4	5
24	Quão satisfeito(a) você está com o seu acesso aos serviços de saúde?	1	2	3	4	5

25	Quão satisfeito(a) você está com o seu meio de transporte?	1	2	3	4	5
----	--	---	---	---	---	---

As questões seguintes referem-se a com que frequência você sentiu ou experimentou certas coisas nas últimas duas semanas.

		Nunca	Algumas vezes	Frequentemente	Muito frequentemente	Sempre
26	Com que frequência você tem sentimentos negativos tais como mau humor, desespero, ansiedade, depressão?	1	2	3	4	5

## APÊNDICE A

**Questionário sobre dados socioeconômicos, demográficos e educacionais**

1. Idade:\_\_\_\_
2. Semestre atual? \_\_\_\_\_
3. Qual campus você está matriculado? ( ) Asa Norte; ( ) Taguatinga
4. Sexo: ( ) Feminino; ( ) Masculino; ( ) Outro \_\_\_\_\_
5. Cor/etnia: ( ) negro ( ) branco ( ) pardo
6. Qual seu estado civil? ( ) solteiro ( ) casado ( ) divorciado
7. Você tem filhos? ( ) Sim; ( ) Não. Se sim, quantos?
8. Qual meio de transporte você usa para ir para a faculdade? ( ) carro ( ) ônibus ( ) vai a pé ( ) outros
9. Você trabalha? ( ) Sim ( ) Não
10. Se a resposta anterior foi sim, quantas horas por semana? ( ) 10h/s ( ) 20h/s ( ) 30h/s ( ) 40h/s ( ) 60h/s
11. Você está satisfeito com o seu curso? ( ) Muito satisfeito; ( ) moderadamente satisfeito; ( ) insatisfeito
12. Você pratica algum exercício físico regularmente? ( ) Sim ( ) Não
13. Você considera sua alimentação saudável? ( ) Sim ( ) Não
14. Quantas horas você estuda ao dia? 0 a 2 ( ) 3 a 5 ( ) > 6 ( )
15. Você prefere estudar em que período? ( ) entre sete da manhã e meio dia; ( ) meio dia e seis da tarde; ( ) seis da tarde a meia noite.